

## Día 2

### No vivas en el futuro



Planifica lo necesario y vuelve al presente. El futuro es ahora mismo, ese es el momento más futuro de tu vida, el último. Más allá del momento real del presente, solo es una abstracción, un producto de tu imaginación, tus deseos, tus miedos, que no existe en la realidad de ahora. No pierdas la vida deseando que llegue lo siguiente. Ten presente que la meta es el camino. No es tan importante llegar como haber disfrutado de todo, de todo el trayecto, porque cuando llegues, pues fin, se acabó. Al investigar qué variables influyen en el comportamiento de un sujeto antes, mientras y después de que consiga lo que desea, se descubre que las respuestas fisiológicas y conductuales que se correlacionan con la felicidad, como las endorfinas, el entusiasmo etc., están mucho más activas durante el proceso de conseguir lo que se desea que una vez logrado, ya que en poco tiempo desaparece el protagonismo de lo conseguido y disminuye la intensidad en los marcadores observados. Es decir, se confirma la hipótesis de que se es más feliz mientras se consigue lo que se desea,

## Día 11

### Ataduras



Una antigua y estimulante historia cuenta de un mercader de camellos que atravesaba el desierto y quiso acampar para pasar la noche. Entonces los esclavos levantaron tiendas y clavaron estacas en el suelo para atar a ellas los camellos. Cuando uno se le acercó para preguntarle qué hacer, pues había 20 camellos pero solo 19 estacas, respondió el mercader que, al ser los camellos bestias tontas, hicieran ademán de atarle y así este permanecería quedo toda la noche. Así lo hicieron y el animal se quedó quieto allí, convencido de que estaba atado. Por la mañana, al levantar campamento y prepararse para continuar el viaje, el mismo esclavo se quejó al amo de que todos los camellos lo seguían, excepto aquel, que rehusaba moverse. «Se olvidaron de desatarlo», fue su respuesta. Y el esclavo realizó entonces los movimientos como si lo desatara. Es a veces muy humano, estar atados a cosas que no existen, realidades parciales, creencias falsas, y convencerse de que de eso depende nuestra felicidad. Pero como humano también tienes la capacidad de, antes o después, llegar a darte cuenta de que es solo una ilusión.

*Soy positivo, vivo perfectamente, sigo y consigo.*

## Día 15

### ¿Y si fallas?

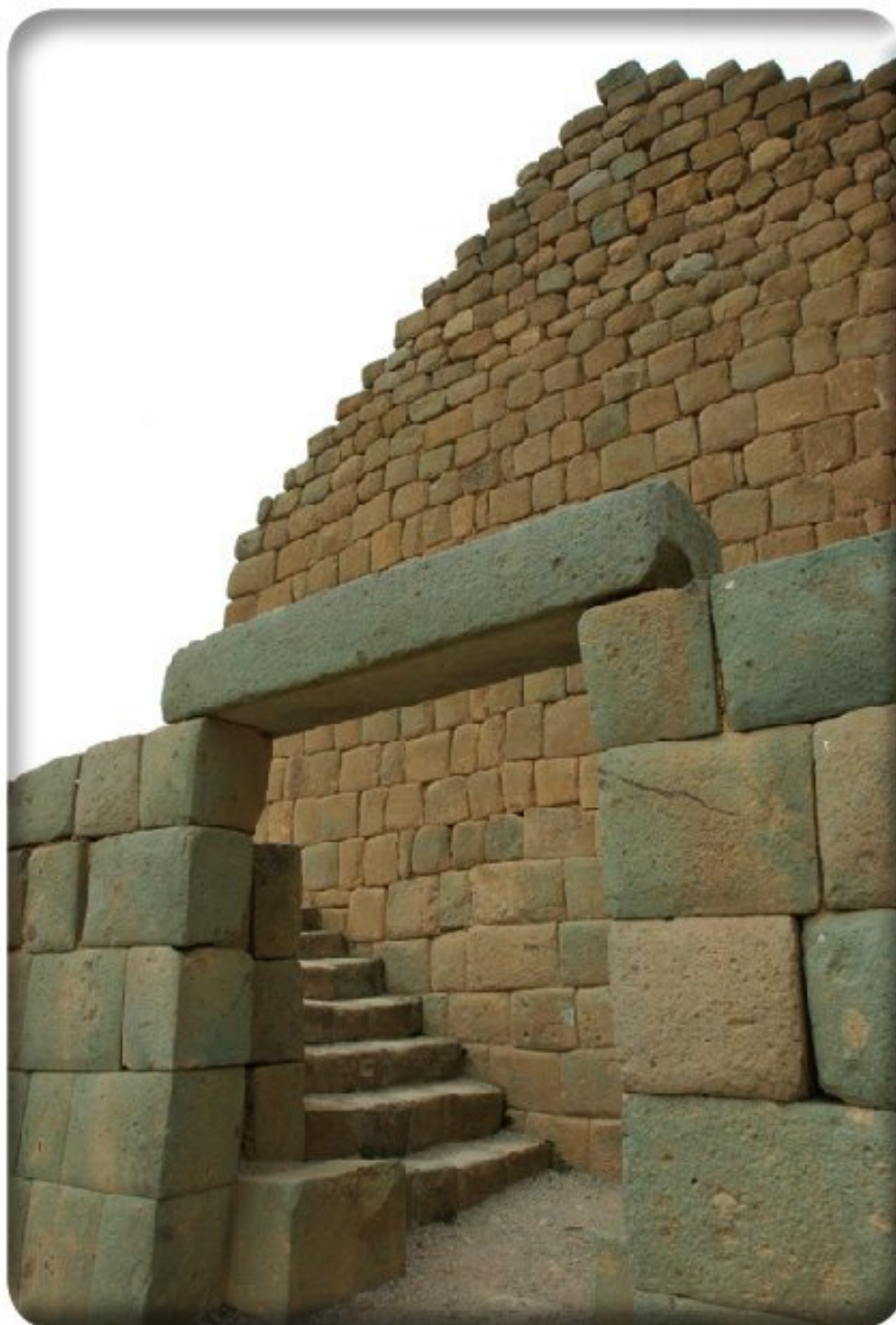


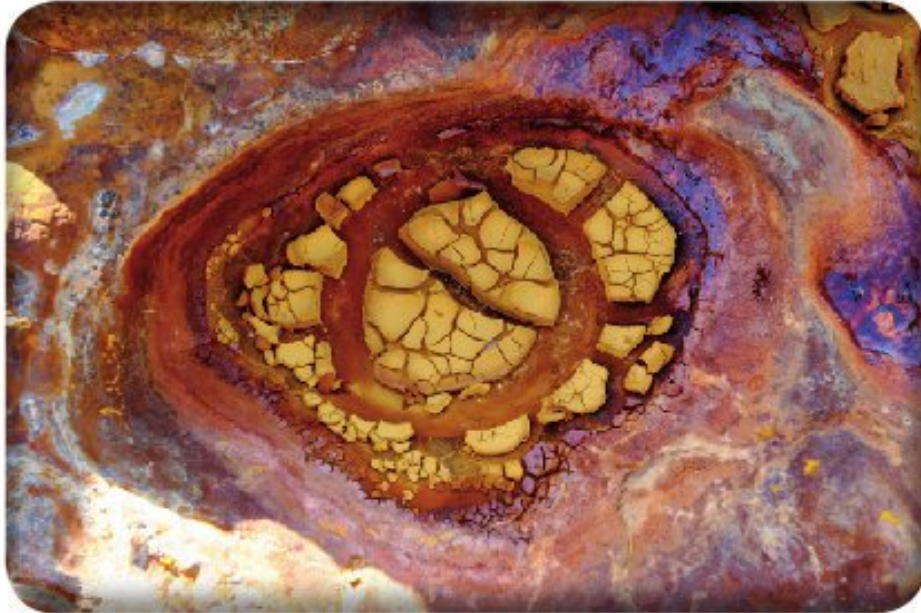
Empieza de nuevo mañana y de nuevo al día siguiente. Pocas cosas pueden aprenderse en un solo ensayo. Piensa cuántas veces te caíste antes de aprender a andar o cuántos borrones hiciste antes de poder escribir sin errores. Piensa cuántos cientos de miles de experimentos fallidos realiza un científico en su laboratorio antes de dar con la fórmula exacta. Al principio todo parece difícil, pero ya conoces los resultados que se obtienen cuando no te rindes, ya sabes de los milagros que la perseverancia realiza. No utilices los fallos para retirarte, para juzgarte, para sentirte mal. En cuanto te equivoques, levántate, prepárate, ánimo y empieza otra vez desde el principio. Asume que el error es solo una parte más del proceso, no un hecho aislado en sí mismo, y así practicas una visión más global. Procura que el error no se convierta automáticamente en un malestar emocional, sino en un reto, en algo esperable y no aversivo o desagradable. ¿Acaso no es bueno tener siempre algo que mejorar, algo que pulir, algo en que poder equivocarte?

¿QUÉ SABES DE TI?

**Día 19**

**Miedo a la ira**



**Día 27****Desfase cultura-realidad**

Aunque la ciencia va aportándonos multitud de datos y conocimientos nuevos cada día a una velocidad casi prodigiosa, las normas sociales o culturales, o las concepciones tradicionales de nuestras sociedades, evolucionan a una velocidad casi prodigiosamente lenta. Se cree, por ejemplo, que la mayor parte de lo que hacemos lo hacemos conscientemente; y sin embargo la mayor parte la hacemos de forma inconsciente. Incluso cuando hablamos parte de nuestro discurso es inconsciente. Se sabe que la mente, las emociones y el estrés tienen mucho que decir en la salud, y sin embargo el sistema de salud solo atiende a la parte física. Aferrarse a lo conocido aporta mucha más seguridad, pero es responsabilidad de todos dar la bienvenida a lo más cierto.

*Soy positivo, vivo perfectamente, sigo y consigo.*

## Día 12

### Hombres y mujeres



Son complementarios, se necesitan, no pueden existir el uno sin el otro. Por eso cualquier concepto que implique competencia, rivalidad o medición entre ambos no tiene sentido. Un sexo no es superior al otro, son dos partes que forman una unidad. Admira las cualidades y respeta las debilidades de ambos. Identifícate con el tuyo y disfrútalo pero valora al otro, disfruta de las partes admirables que tiene y respeta al otro por encima de todo, incluso cuando no lo comprendas bien, o más bien sobre todo cuando no lo comprendas. Sin el otro sexo, tú no tendrías sentido.